

## نقش پیش بینی کننده خود کارآمدی در رفتارهای ورزشی دانش آموزان

منصوره عزیززاده فروزی<sup>۱</sup>، سکینه محمد علی زاده<sup>۲</sup>، علی اکبر حق دوست<sup>۳</sup>، مریم حسین نژاد<sup>۴</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۷/۳۰  
تاریخ پذیرش مقاله: ۹۰/۸/۱

۱. مربی آموزش پرستاری، مرکز تحقیقات علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی کرمان
۲. مربی آموزش پرستاری، مرکز تحقیقات علوم اعصاب، دانشگاه علوم پزشکی کرمان
۳. دانشیار گروه آمار و اپیدمیولوژی، مرکز تحقیقات فیزیولوژی، دانشگاه علوم پزشکی کرمان
۴. مربی آموزش پرستاری، دانشگاه آزاد واحد کرمان

ارتباط معنی دار و مثبتی را بین میانگین نمره فعالیت ورزشی و خود کارآمدی آن ( $r=0/59$ ،  $p=0/0001$ ) نشان داد. نتایج مربوط به رگرسیون چند گانه نشان داد علاوه بر خود کارآمدی عواملی چون، پایه تحصیلی، نوع مسکن، عضویت در تیم ورزشی مدرسه و عضویت در باشگاه های ورزشی، انجام ورزش صبحگاهی در مدرسه و متوسط ساعات ورزشی در مدرسه پیش بینی کننده فعالیت ورزشی بودند.

نتایج به دست آمده، نقش پیش بینی کننده مفهوم خود کارآمدی بر فعالیت ورزشی طبق مدل پندر تایید می کند. بنابراین تاکید بر ارتقا خود کارآمدی افراد لازم می باشد. [م ت ع پ ز، ۱۳۹۰؛ ۱۳ (ویژنامه ۱): ۶۹]

### References

1. Maibach E, Murphy AD. Self-efficacy in health promotion research and practice: Conceptualization and measurement. *Health Education Res* 1995; 10(1): 37-50.
2. Pajares F, Urdan TC. Self-efficacy, adolescents' risk-taking behaviors, and health. In: Schwarzer R, Luszczynska A. *Self-Efficacy Beliefs of Adolescents*. Greenwich: Connecticut; 2005: 139-159.

درک از خود کارآمدی، قضاوت فرد در مورد اطمینان به توانایی خود برای انجام یک عمل ویژه می باشد. <sup>۱</sup> Schwarzer و <sup>۲</sup> Luszczynska می نویسند: "خود کارآمدی وابسته به احساس کنترل فرد بر محیط و رفتار او می باشد." توجه به بهبود فعالیت های جسمی دختران نوجوان، می تواند از موثرترین اقدامات بنیادین برای پیشگیری از بیماری های مزمن در سنین بعدی باشد. شناخت عوامل پیش بینی کننده رفتارها، یکی از موثرترین راه هایی است که می تواند جز برنامه های پیشگیری در جوامع، به خصوص در کشورهای در حال توسعه قرار گیرد. این مطالعه همبستگی به منظور تعیین نقش پیش بینی کننده خود کارآمدی در فعالیت های ورزشی دانش آموزان دبیرستان های شهر کرمان صورت گرفت. حجم نمونه ۸۱۲ نفر و نمونه گیری به روش تصادفی-خوشه ای صورت گرفت. از پرسشنامه پس از کسب روایی (روایی فعالیت ورزشی ۰/۸ و خود کارآمدی رفتار ورزشی ۰/۹) و پایایی (پایایی فعالیت ورزشی ۰/۸۱ و خود کارآمدی آن ۰/۹۲)، جهت گرد آوری اطلاعات استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از شاخص های مرکزی و پراکنندگی، رگرسیون صورت گرفت. یافته ها نشان داد در صد نمرات کسب شده در حیطه های فعالیت ورزشی و خود کارآمدی مربوط به آن کمتر از ۵۰ درصد بود. نتایج آنالیز رگرسیون،

Please cite this article as: Azizadeh-Forozi M, Mohammad-Alizadeh S, Haghdoost A, Hossyannejad M. Study of self efficacy predictors in exercise behaviors of students. *Zahedan J Res Med Sci (ZJRMS)* 2012; 13(suppl 1): 69.